
Programme de Formation

Corps et voix en thérapie : Du singulier à l'être ensemble

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, consultez [notre politique d'accessibilité](#) sur notre site internet. Vous pouvez contacter Frédérique Laclos par l'intermédiaire du [formulaire](#) de la rubrique contact ou par mail : contact@mimethys.com.

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

★ Description

Contexte et enjeux

L'atelier permet de développer et d'expérimenter de nouveaux concepts comme le **collectif intime** et le **collectif sociétal** dans l'approche de la **Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels**, du jeu de l'authenticité et de la représentation dans notre développement.

Corps et voix comme supports d'exploration

Nous allons découvrir et mettre en œuvre ces concepts à partir du **corps en relation** et de la **voix** comme expression du lien dans l'univers perceptif, affectif, moteur et imaginaire.

Expérimentation et pratique thérapeutique

Nous expérimenterons, par le corps et par le chant, les techniques d'extériorisation, d'externalisation-intériorisation, de la **transe hypnotique** comme bases de l'accordage, de la construction de l'être ensemble et du soi et de l'autre.

Nous explorons des applications concrètes pour notre pratique thérapeutique.

🎯 Objectifs pédagogiques

- Utiliser le **pacing respiratoire** pour apprendre à synchroniser le rythme,
- Habiter la **présence corporelle** et apprendre à moduler sa voix en thérapie,
- Coconstruire ensemble une **unité corporelle** à travers des improvisations
- Déconstruire la **surcharge mentale**, les doubles liens par l'imaginaire partagé,
- Décontaminer la **surcharge affective et émotionnelle** par l'expression corporelle et le chant.

🎯 Compétences acquises à l'issue de la formation

👤 Public visé



L'atelier est ouvert aux professionnels de la santé et de la relation d'aide.



Prérequis

niveau bac+3 et/ou expérience clinique significative



Modalités pédagogiques

- Exercices en binômes
- Chant accompagné au piano
- Sculptures : mise en scène et forme dans l'espace



Moyens et supports pédagogiques

- Séances de formation en salle
- Modélisation de la pratique
- PowerPoint
- PaperBoard
- Présentation et analyse d'expériences
- Mises en situation



Modalités d'évaluation et de suivi

La formation intègre des **temps d'expérimentation tout au long du parcours**, à travers des situations proposées aux participants et des **retours formulés par les formateurs**, permettant d'accompagner le processus d'apprentissage.

À l'issue de la formation, chaque participant complète un **questionnaire de satisfaction** visant à recueillir son appréciation sur l'organisation générale et la cohérence des contenus au regard de sa pratique professionnelle.

Un **dispositif de suivi** est mis en place environ **trois mois après le dernier module**, par l'envoi d'un questionnaire destiné à évaluer les apports de la formation dans la pratique professionnelle.



Déroulé de la formation

Jour 1

Matin

- Présentation des apprenants et des formateurs
- Tour de table des attentes de chaque stagiaire
- Approche tridimensionnelle du collectif dans la construction du soi
- Du corps instrumental au corps en relation : le mouvement comme expression du lien
- Du souffle à la voix, de la voix au chant, du chant à la danse comme processus relationnel
- Échauffement corporel et vocal : travail sur le souffle et la respiration, activation de l'effet mimétique dans la construction de l'être ensemble

Après-midi

- Travail sur l'accordage, le rythme et l'effet mimétique dans la mise en forme de l'intime collectif, entre processus de sécurisation, confiance et exploration
- Expérimenter la centration et la décentration : posture d'écoute et d'observation en lien
- Expression vocale, corporelle et chant

Jour 2

Matin

- Débriefing du jour 1
- Échauffement corporel et écoute des sensations internes, externalisation
- Le collectif sociétal comme masque : mise en situation corporelle et vocale (amplification, sursaturation, lâcher-prise)
- Mise en situation en dyade puis en groupe des jeux corporels et du chant comme formes métaphoriques de l'imaginaire partagé

Après-midi

- Mises en situation
- Synchroniser l'interoceptivité et l'exteroceptivité par la proprioception dans la rencontre entre le singulier et le collectif intime
- Lâcher la surcharge mentale et déconstruire les représentations sociales figées dans la mise en place du collectif intime
- Mobiliser le jeu corporel et le chant comme pratique de décontamination affectivo-émotionnelle

Jour 3

Matin

- Débriefing des jours 1 et 2
- Progresser dans les mises en situation (collectif, triangulation)
- Déployer les processus d'affirmation et d'autonomie dans le collectif intime
- Externaliser et témoigner comme expérience de débriefing
- Déconstruire les situations de blocage

Après-midi

- Mobiliser la plasticité et la résilience dans l'espace collectif
- Applications dans le psychotraumatisme, le burn-out et le psychosomatique
- Feedback de la formation et évaluation des acquis de fin de formation